

FELICIDAD DIVINO TESORO!!!

Cuántas veces nos habremos preguntado: existe la fórmula de la felicidad?, Que es eso de ser feliz?, es posible?, somos felices y no nos enteramos?, se es más feliz a una edad que a otra?, somos jóvenes, deberíamos de ser felices no?, reside en hacer lo que me de la gana y cuando a mí me apetezca?.

O nos hemos dicho cosas como: si no estuvieran mis padres sería feliz si tuviera otro trabajo sería feliz, si aprobara sería feliz, si tuviera más dinero sería feliz si él o ella me quisiera sería feliz, si, si, si, si..... pero donde reside esta bella dama?, pues aun teniendo todas esas cosas o bastantes uno puede seguir sintiéndose infeliz.

Se ha escrito mucho sobre ella y se sigue buscando. Hay gente que dice haberla encontrado, será verdad?, pero lo cierto es que lo que les sirve a unos no les sirve a otros, incluso ahora los matemáticos dicen que la fórmula es: $Felicidad = P + 5E + 3A$
Donde P= personalidad: manera de ver la vida y adaptarse a los cambios.
E= existencia: salud, amistades, dinero. Y A= autoestima.

La verdad es que así cualquiera, es como tenerlo todo en la vida: Una personalidad formada, salud, dinero amor... , pero lo difícil y lo habitual es no tenerlo todo a la vez, significa entonces que no podemos ser felices, y que dependemos de lo bien que nos vaya la vida para conseguirlo?.

Pues NO!. De todo lo que yo he leído, oído vivido y aprendido de otros ahí van algunas cosas por si os sirven:

- La felicidad no se encuentra en las cosas de fuera, aunque ayuden, sino dentro. ¿ que hacer entonces?, pues aprender a vivir con nosotros, en nuestra piel, y nuestras circunstancias, sacando lo positivo de cada situación que nos toque vivir y aprendiendo de ellas.
- No hay porque estar siempre contento, la tristeza y el dolor son parte de la vida, y el aprender a pasar por ellas nos fortalece y nos da más conocimiento para la vida y más serenidad.
- Es útil aprender a vivir el presente, el aquí y el ahora, disfrutando de las pequeñas cosas cotidianas, como una tarde con los amigos, una buena película, un paseo por el campo....Como decía Benjamin Franklin " la felicidad humana no se logra en grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días".
- Valorar lo que la vida nos aporta en cada momento, a nuestros amigos, sobre todo a quien tenemos cerca. ¿ Cuántas veces nos paramos a pensar en la suerte que tenemos teniendo cerca a fulanita o menganita? Es triste esperar a que no estén para darnos cuenta, y por eso ¿ Les comunicamos alguna vez lo contentos que estamos por lo que nos dan?, ¿ se lo agradecemos en algún momento? Quien da recibe.
- Mirar la vida como un continuo aprendizaje y con confianza, cambiando el dramatismo de las situaciones difíciles por la pregunta ¿ Que tendré que aprender yo de esto?.
- Otro punto a reflexión es el machaque continuo de los medios de comunicación que nos dicen: para ser feliz, tienes que TENER cosas, pasar

de todo, ir a tu bola, comprar ropas de marcas, hacer locuras, rebelarte, estar delgados, etc. Que agobio!!

- También es necesario vencer la pereza, la inactividad, porque la comodidad tampoco lleva a la felicidad plena. Buscar caminos, introducir cambios en nuestra vida. La actividad es básica para sentirse bien utilizando nuestra imaginación y creatividad. Sólo hay que pensar un poco para sorprender a los demás, incluso a uno mismo.

Estas son sólo algunas ideas, seguro que si te pones a pensar o mejor a vivir! puedes sacar tus propias ideas y conclusiones e ir ampliando esta lista de aspectos que nos ayudan a sentirnos mejor.